



CARDÁPIO ALMOÇO C - JUNHO 2022

NORMAL

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
		1-jun Arroz branco Feijão preto Frango ao molho de tomate com ervilha e milho macarrão parafuso ao sugo Salada de vagem com tomate Mamão	2-jun Arroz com cenoura Feijão carioca Bife à milanesa Batata cenoura e chuchu refogados Salada de brócolis Laranja	3-jun Arroz branco Feijão preto Carne de panela com ervas Farofa de repolho Salada de alface e cenoura Salada de frutas
6-jun Arroz branco Feijão preto carne moída com tomate e cheiro verde Abóbora refogada Salada de alface e tomate Kiwi	7-jun Arroz branco Feijão carioca Fricassê de frango Batata assada com alecrim Salada de lentilha com cenoura Abacaxi	8-jun Arroz branco Feijão preto Almôndegas de frango assadas ao sugo Cenoura repolho e vagem refogados Salada de Acelga com limão Laranja	9-jun Arroz com brócolis Feijão carioca Picadinho de carne Beterraba cozida Salada de chuchu com milho verde Mousse de maracujá	10-jun Arroz integral Feijão preto Bife acebolado Aipim Sauté Salada de repolho verde com repolho roxo Salada de frutas
13-jun Arroz integral Feijão preto AF Carne ensopada com aipim batata cenoura e tomate Acelga refogada Salada de vagem com tomate Salada de frutas	14-jun Arroz branco Feijão carioca AF Carne chinesa com brócolis cenoura e champignon Macarrão alho AF e óleo Salada de pepino com limão AF Ponkan	15-jun Arroz branco Feijão preto AF Barreado Farofa de espinafre Salada de alface e cenoura Banana	16-jun FERIADO	17-jun RECESSO
20-jun Arroz branco AF Feijão preto AF Carne moída com batata e molho de tomate (AF) Vagem refogada com brócolis (AF) Salada de pepino com tomate Melão picado	21-jun Arroz integral Feijão preto AF Bife com ervilha milho e tomate Farofa de cenoura Salada de couve flor com limão Salada de frutas	22-jun Arroz branco AF Feijão carioca AF Peito de frango à milanesa (AF) Macarrão alho AF e óleo Salada de repolho verde com repolho roxo Mamão	23-jun Arroz branco AF Feijão preto AF Strogonoff de carne (AF) Batata palha Salada de alface com tomate Melancia	24-jun Arroz com brócolis Feijão carioca AF Isca de frango ao sugo Batata com azeite orégano e tomate Salada de chuchu AF com cenoura AF laranja
27/jun Arroz branco AF Feijão carioca Frango com cenoura e pimentão Repolho refogado Salada de alface e tomate laranja	28/jun Arroz integral Feijão preto AF Bife acebolado Batata salsa cozida Salada de pepino com limão Mamão	29/jun Arroz branco AF Feijão carioca Fricassê de frango Cenoura refogada com espinafre (AF) Salada de chuchu com cheiro verde Maçã	30/jun Arroz com milho e vagem Feijão preto AF Carne moída com tomate e cheiro verde (AF) Macarrão parafuso ao sugo Salada de repolho ao vinagrete Abacaxi	

CÁLCULOS NUTRICIONAIS (média diária): 671,51 Kcal, sendo: 39,94g de PTN/ 19,96g de LIP/ 85,07g de CHO

ESTE CARDÁPIO É DESTINADO ÀS ESCOLAS INTEGRAIS E PODE SER ACESSADO PELO SITE: educacao.curitiba.pr.gov.br/ Secretaria/ Departamento de Logística/ Gerência de Alimentação/ Cardápios/ Cardápios Escolas Almoço. Qualquer informação ou consideração favor contactar a Gerência de Alimentação pelo telefone 3350-3093 e 3350-3658.